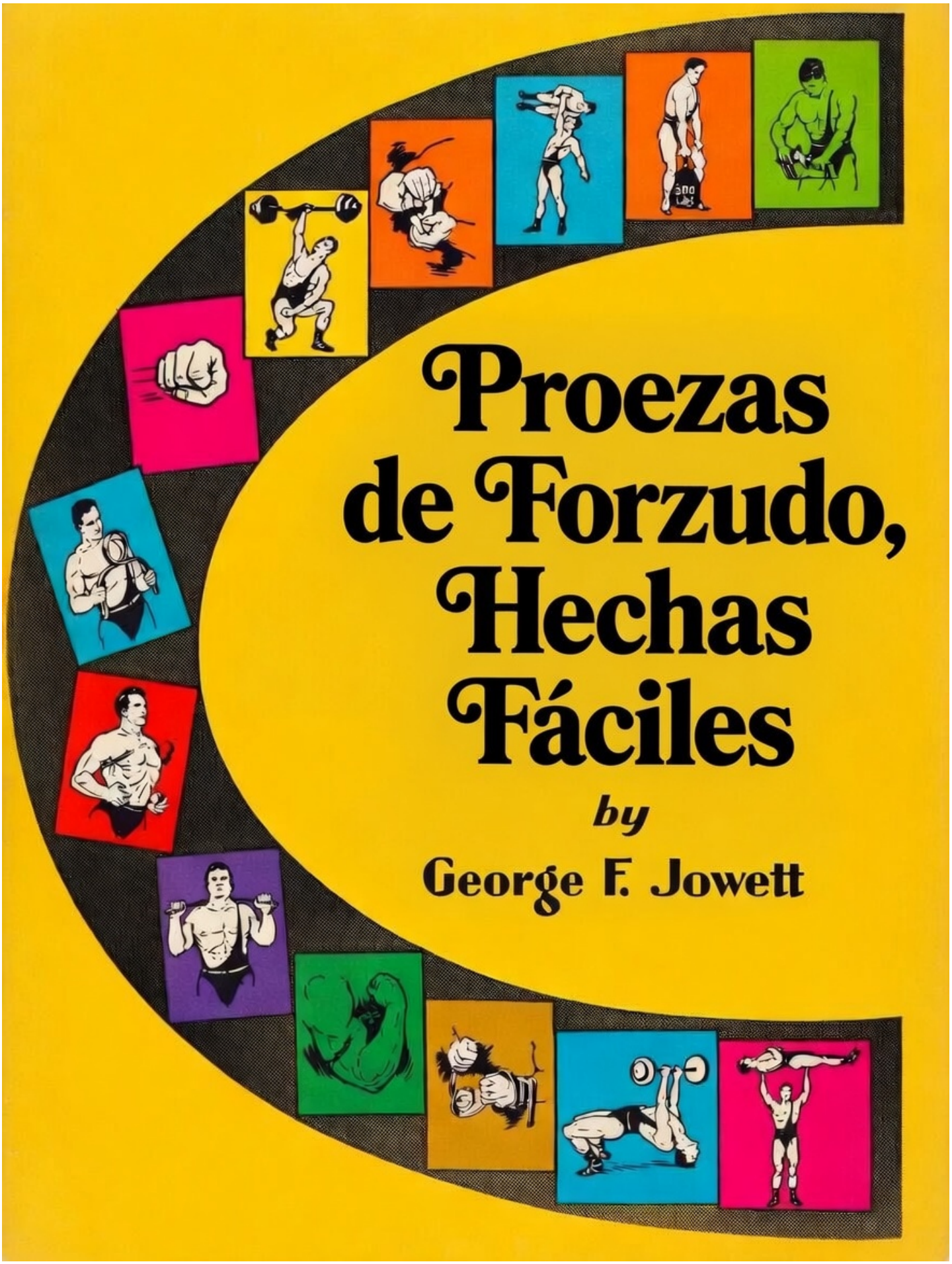
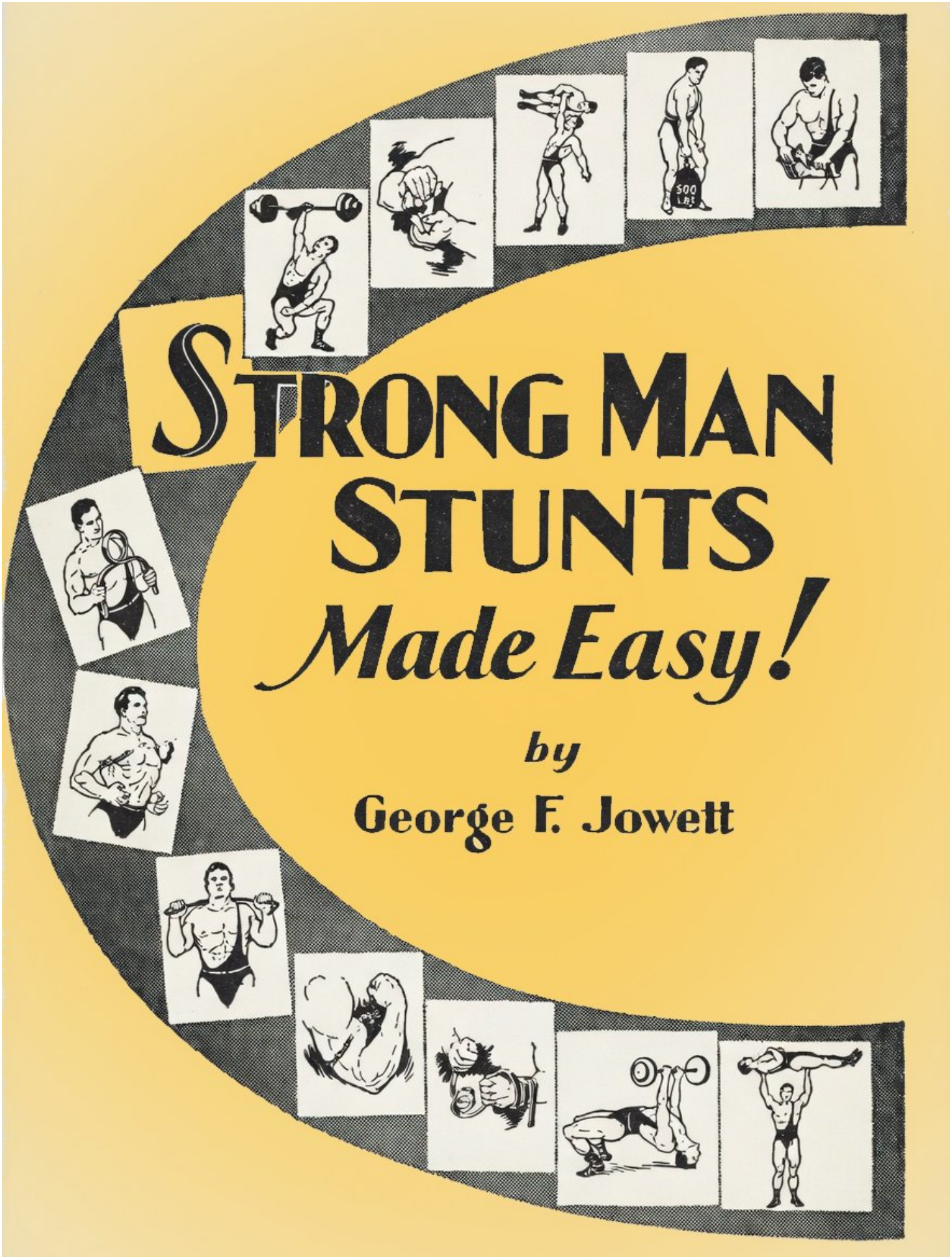


Proezas de Forzudo, Hechas Fáciles

by

George F. Jowett



STRONG MAN STUNTS *Made Easy!*

by

George F. Jowett

AVISO IMPORTANTE:

La información contenida en este libro es de carácter histórico y educativo. Los feats de fuerza y trucos de strongman aquí descritos pueden ser exigentes y requieren una progresión muy cuidadosa, buena técnica y control del cuerpo. Realízalos siempre con precaución y escucha a tu cuerpo. Consulta a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa intenso. El traductor no se hace responsable de lesiones o daños derivados del uso de estos métodos.

Proezas de Hombre Fuerte Hechas Fáciles
Por George F. Jowett

¿No es curioso cómo asociamos ciertas cosas con determinados momentos de nuestra vida? Siempre que se menciona la fuerza, la imagen del gran George Hackenschmidt aparece ante mis ojos. Jamás podré olvidar la noche en que George saltó al escenario desde un palco para enfrentarse a Jack Carkeek, quien en aquel entonces era campeón mundial de lucha.

Saltó desde la barandilla del palco como una pantera, arrojando a un lado la túnica que lo cubría. Fue algo dramático… pero no tanto como el clímax que provocó. Carkeek quedó sin palabras, atónito. Él, el gran luchador que no temía a nadie. Retrocedió tambaleándose contra el telón del escenario como si hubiera recibido un golpe, sin atender a las palabras de desafío que brotaban de los labios de Hackenschmidt. Parecía un hombre paralizado. Intentó hablar de forma incoherente y abandonó el escenario, pero ni por un instante apartó la vista de la magnífica figura de aquel joven y extraño retador.

Los primeros murmullos de sorpresa del público se convirtieron en un clamor, con todos hablando a la vez, emocionados ante aquella maravillosa muestra de humanidad que tenían delante. ¡Y no era para menos! Si Hércules hubiera resucitado ante ellos, no habrían contemplado un cuerpo más espectacularmente musculado. Las líneas clásicas, hercúleas, de su físico parecían arder con una intensa vitalidad. Sus músculos palpitaban con la energía vibrante de tigres contenidos por una correa.

Desde que era un muchacho, y aún hoy, después de haber conocido a miles de hombres magníficamente desarrollados y presenciado numerosas prodigiosas demostraciones de fuerza, sigo estremeciéndome al oír su nombre y admirando la extraordinaria fuerza que poseía Hackenschmidt. Era físicamente distinto a todos los demás. Sus gigantescas capacidades no comenzaban ni terminaban en la exhibición de una o dos hazañas de fuerza, como ocurre con muchos hombres fuertes. Era abrumadoramente poderoso en todo lo que hacía.

Ojalá hubieras podido verlo en todo su esplendor físico como yo lo vi. Sentirías lo mismo que yo, porque todos estamos hechos para admirar la fuerza y desearla para nosotros mismos. La queremos porque sabemos que es la mayor posesión que un hombre puede tener. A ninguno de nosotros nos agrada ser considerados débiles ni ser superados en una prueba física, pues, a fin de cuentas, todos llevamos dentro cierto espíritu de exhibición. Nos gusta mostrar los músculos por lo que representan y demostrar nuestra fuerza por la evidencia que aportan.

Muchos de mis libros han estado dedicados por completo al desarrollo de los distintos músculos del cuerpo, pero esta obra está consagrada enteramente a la adquisición y al uso de la fuerza. Cuando obtienes músculos, naturalmente deseas saber cómo sacarles el máximo provecho y cómo utilizarlos de tal manera que demuestren que son de verdadera calidad, y no del tipo que se desvanece pocas horas después de terminar el ejercicio. Por lo general, la fuerza se mide por la cantidad de peso que puedes cargar, levantar o alzar en comparación con otro hombre.

Esto nos lleva a un punto que he tratado a menudo: la diferencia entre deporte y ejercicio. Tu fuerza representa lo que el ejercicio te ha dado, y los deportes de fuerza nunca deben considerarse como el camino más rápido o más corto para obtener gran fuerza. Son el fin, no el medio para alcanzarlo.

La fuerza es la expresión de tu energía muscular. Cuanto más pesado es un hombre, mayor debería ser el peso que puede levantar. Si no alcanza lo que debería lograr en proporción al tamaño de sus músculos y su peso corporal, se debe principalmente a que sus músculos no han sido desarrollados correctamente, siguiendo las líneas adecuadas, y por lo tanto carecen de la calidad constructiva que define a la verdadera fuerza.

Ha habido muchos hombres con las mismas medidas que Arthur Saxon, con un peso corporal de 200 libras; pero ¿dónde está el hombre —sin importar su peso o medidas— capaz de realizar las estupendas hazañas de fuerza que el gran Saxon era capaz de ejecutar? Destaca como una de las mayores figuras del mundo de la fuerza que el mundo haya tenido el privilegio de contemplar. Nunca ha habido nadie que lo iguale, ni antes ni después.

Han surgido grandes hombres con enormes promesas, solo para resultar, en la mayoría de los casos, decepcionantes. Otros han mostrado una fuerza de tipo irregular: un día realizaban proezas maravillosas, y al siguiente decaían considerablemente. No así Saxon. Él era siempre el mismo: fiable y seguro en todo lo que hacía, capaz de actuar en cualquier lugar y en cualquier momento, sin preocuparse demasiado por la elección de la hazaña ni del implemento con que realizarla.

Sus mayores logros fueron el (Bent Press) y el (Two Hands Anyhow) hasta la extensión completa de los brazos por encima de la cabeza. Era igualmente competente en cualquier otro levantamiento, pero selecciono estas dos proezas porque nos muestran un hecho claro: levantó por encima de la cabeza, tanto con una mano como con ambas en estos dos movimientos, mucho más peso del que cualquier otro hombre en el mundo ha sido capaz de lograr. Por supuesto, la ciencia desempeña un papel maravilloso en el levantamiento, pero no hace que la carga sea más ligera. Simplemente te brinda una mejor capacidad para manipular el peso y te permite tener éxito donde de otro modo fracasarías, independientemente de la fuerza que poseas.
El (Bent Press) es un levantamiento en el cual un peso se eleva hasta la completa extensión del brazo por encima de la cabeza, inclinando el cuerpo lateralmente por debajo de él. Hace algunos años, este levantamiento era el más popular de todos. Su popularidad se debía a la influencia de Arthur Saxon, no solo aquí, sino también en Gran Bretaña. En América tuvimos varios atletas de fuerza que podían compararse favorablemente con los mejores de cualquier nación. Ejemplos tan notables como Thomas Inch, Carquest, Holliday y Joe Nordquest fueron instruidos directamente por Saxon, y me enorgullece decir que yo también tuve ese mismo privilegio, aunque entonces solo era un muchacho de diecisiete años.
Fue la ayuda que recibí del gran Saxon lo que me permitió establecer el récord mundial juvenil en el (One Arm Bent Press) con 224 libras, marca que aún se mantiene. En ese momento yo pesaba solamente 147 libras, en condición natural. A su vez, nosotros enseñamos a otros, y el resultado fueron alumnos tan destacados como Owen Carr, Noah Young, R. L. Smith y Matysek, entre muchos más.

Pero el inicio de la Primera Guerra Mundial en Europa arrastró a la mayoría de estas brillantes estrellas del mundo de la fuerza. Muchos nunca regresaron, y otros perdieron todo interés, especialmente cuando el propio gran maestro cayó víctima de los males de la guerra. Desde aquellos días no ha habido ningún ejecutante del (Bent Press) digno de compararse con los de la vieja guardia. Nadie ha enseñado correctamente el método de entrenamiento ni la ciencia de esta gran hazaña que despierta el entusiasmo de todo aficionado a la fuerza.

Saxon llamaba al (Bent Press) el levantamiento clave dentro del deporte del levantamiento de pesas, y a juzgar por la capacidad de fuerza general que poseían todos los grandes ejecutantes de este movimiento, tenía razón. Sin duda, enseña los puntos finos de la palanca muscular, y a medida que se adquiere destreza, el aficionado se transforma en un hombre fuerte, con un poder de levantamiento notable y una presencia impresionante.

Para tener éxito en el (One Arm Bent Press) se requiere gran fuerza en los músculos dorsales anchos (latissimus dorsi), el trapecio (trapezius), los erectores espinales (spinus erectus) y los oblicuos externos, además de fuerza en brazos y piernas. La confianza y la coordinación también son de gran importancia. La perfección en la ejecución de esta hazaña no se logra forzándose con cargas pesadas, sino tomando una barra de 75 libras y dominando la técnica. Los músculos se desarrollan hasta alcanzar la capacidad necesaria mediante la práctica de solo cuatro ejercicios, los cuales explicaré después de darte los fundamentos técnicos del movimiento en sí.

La colocación de los pies es muy importante. Deben separarse aproximadamente 18 pulgadas. Si vas a ejecutar el movimiento con el brazo derecho, los dedos del pie derecho deben girarse ligeramente hacia adentro (ver Fig. 1, posición 1, vistas frontal y posterior). La pierna derecha debe mantenerse completamente recta, con la cadera desplazada hacia afuera para proporcionar un sólido soporte al peso.

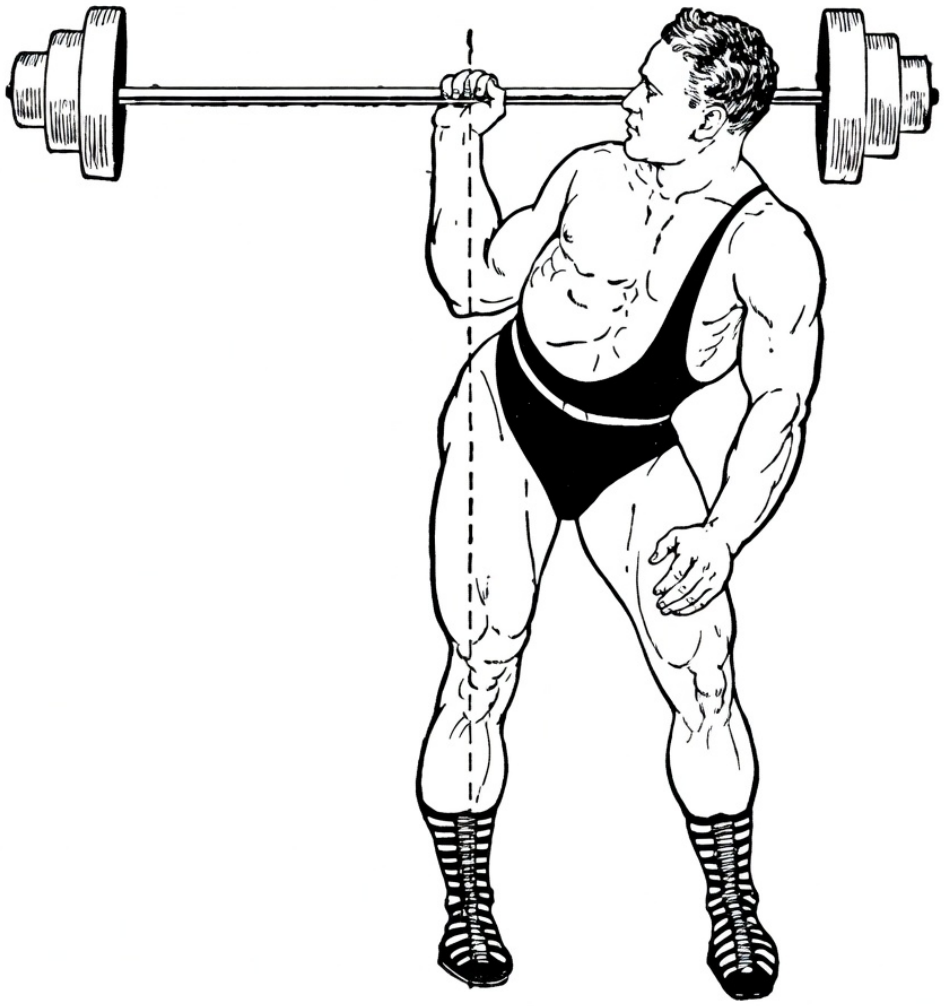


Fig. 1, Position 1, Front View

La pierna izquierda debe estar flexionada por la rodilla, y los dedos del pie izquierdo deben apuntar directamente hacia adelante. Practica adoptar la posición correcta de los pies antes de cualquier otra cosa. Esto es muy importante. La mayoría de los entusiastas del (Bent Press) fracasan debido a una colocación incorrecta de los pies. En esta hazaña es un hecho que la forma en que orientas los pies determina la dirección en la que se moverá tu cuerpo. Si los pies apuntan hacia afuera, tu cuerpo se desviará hacia el exterior, alejándose de la línea de centralización.

Colocando los pies de la manera indicada, el cuerpo se sitúa exactamente donde debe estar: debajo del peso, manteniendo la línea de centralización, que en este caso consiste en que el brazo permanezca en línea recta con la pierna que levanta durante toda la ejecución.
Ahora bien, pasemos a la realización práctica del movimiento. Si eres capaz de llevar a la extensión completa por encima de la cabeza, con una sola mano, un peso de 100 libras mediante un impulso, entonces deberías utilizar un peso total de 50 libras para practicar el (Bent Press) y nunca excedas un peso total de 75 libras con fines de práctica. La longitud de la barra debe ser de 6 pies.
Adopta tu posición con los pies correctamente separados, sujeta la barra por el centro y, con una o ambas manos, lleva el peso hasta el hombro, inclinándote marcadamente hacia el lado izquierdo, tal como muestra la ilustración, con la cadera bien colocada debajo del brazo que realiza el levantamiento.

Fig. 1, Position 1, Back View

La parte superior del brazo debe dejarse descansar bien hacia atrás, y el antebrazo debe mantenerse en una línea recta directa con la pierna que levanta, mientras que el brazo que no levanta descansa sobre la rodilla correspondiente. A medida que el peso se lleva al hombro, la barra debe girarse hasta quedar alineada a nivel de los hombros, tal como se muestra. Examina las dos ilustraciones iniciales, Fig. 1, Posición 1, vistas posterior y frontal, especialmente la vista posterior, que muestra con exactitud cómo la parte superior del brazo que levanta se apoya sobre la “repisa” formada por el músculo dorsal ancho (latissimus dorsi). La posición es correcta, como indica la línea punteada, que muestra cuán perfectamente equilibrado está el peso, alineado en línea recta con la pierna. Esta es, en realidad, tu posición inicial.

A partir de este punto comienzas a inclinarte lateralmente y hacia adelante en un movimiento en espiral, con torsión del cuerpo. Al inclinarte hacia la izquierda, flexiona la rodilla izquierda y permite que el brazo izquierdo se deslice sobre la rodilla para proporcionar apoyo y equilibrio.

Continúa inclinándote hasta que el hombro quede entre las rodillas, como se ilustra (ver Fig. 1, Posición 2). Con la mano que levanta, empuja contra la barra. Una ayuda eficaz para colocarte debajo del peso en este punto es flexionar la pierna que levanta (ver Fig. 1, Posición 3). Simplemente te “hundirás” bajo el peso hasta que el brazo quede recto. El levantamiento real, es decir, el enderezamiento del brazo, se realiza con la espalda mientras te inclinas, hasta que el brazo esté aproximadamente dos tercios extendido; entonces, aplicas toda tu fuerza para terminar de extender el brazo bajo el peso (ver Fig. 1, Posición 4).

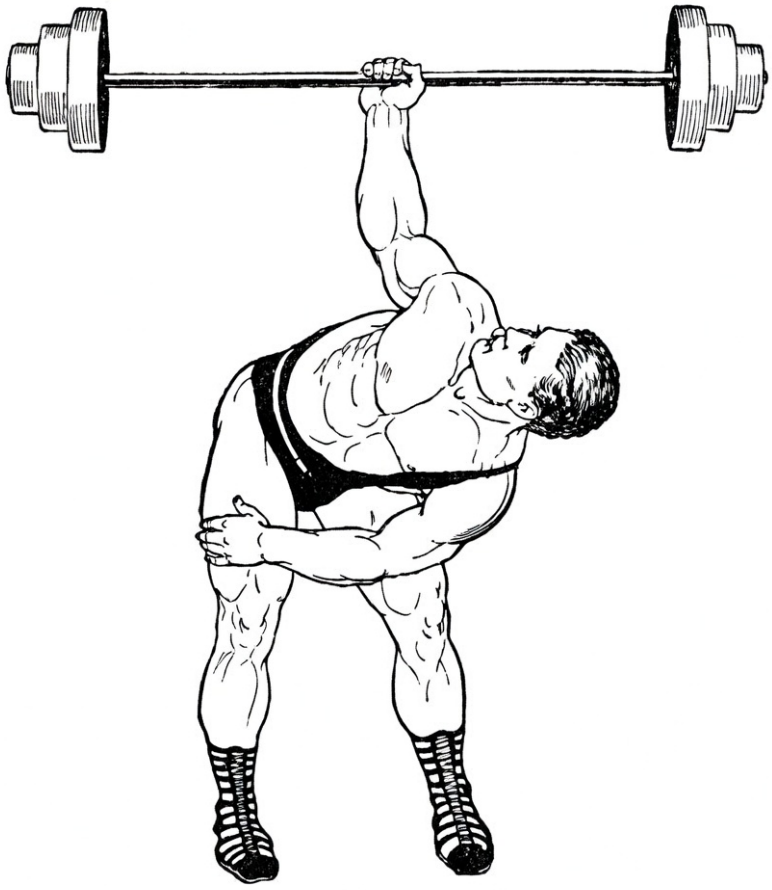


Fig. 1, Position 2

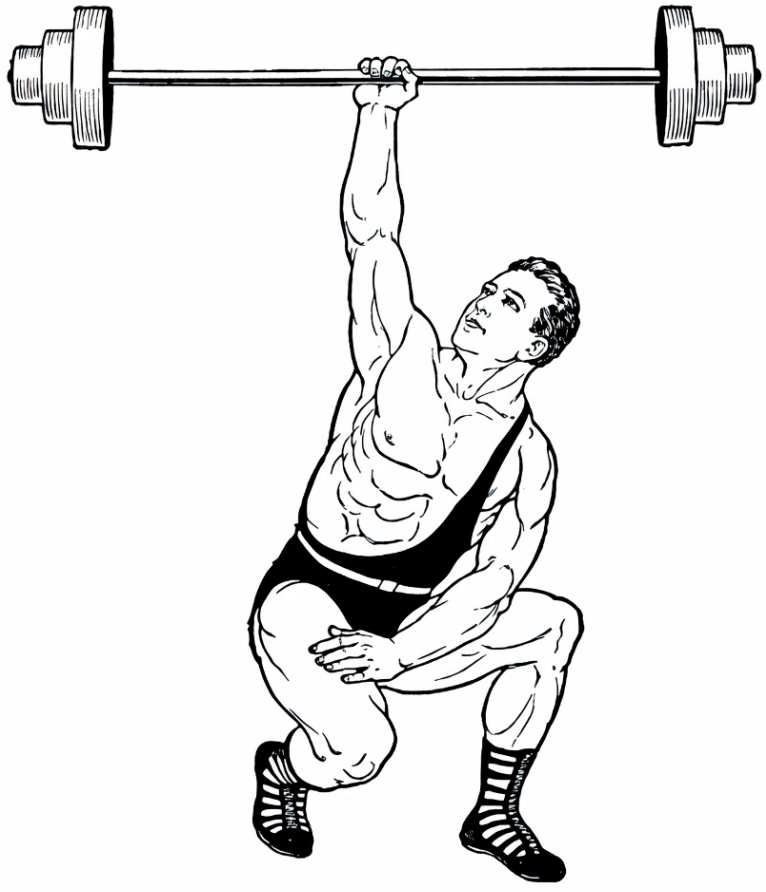


Fig. 1, Position 3

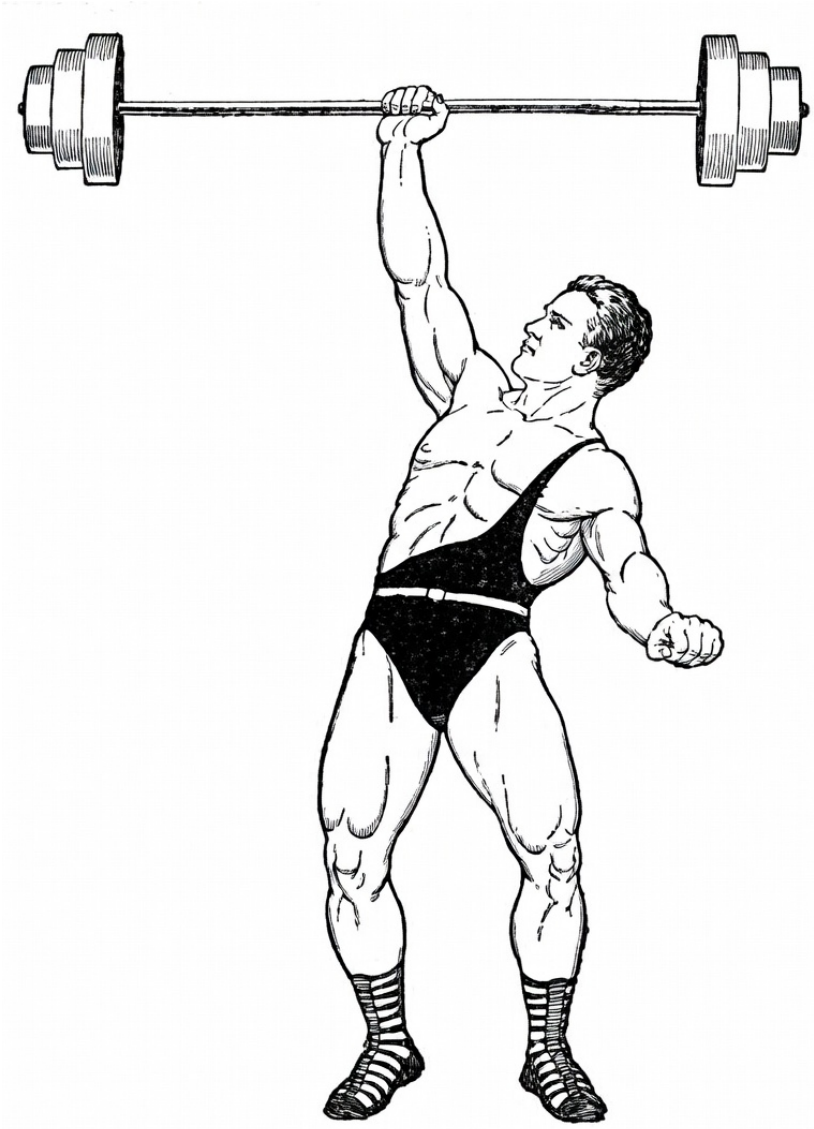


Fig. 1, Position 4

Es un levantamiento algo complejo, pero siempre que no intentes manejar demasiado peso durante la práctica, muy pronto dominarás la hazaña. No es más que una serie de movimientos naturales de equilibrio, respaldados por tu fuerza corporal, para elevar un objeto hasta la extensión completa del brazo por encima de la cabeza de la manera más fácil y natural.
Aunque a Eugene Sandow se le atribuye la introducción del (Bent Press), este movimiento es mucho más antiguo que él.

Sin duda, fue el primero en presentarlo al público de habla inglesa, y lo hizo envuelto en toda la magnificencia de su extraordinario sentido del espectáculo, que nunca dejaba de impresionar a los espectadores.
Él aprendió este levantamiento de Professor Attila, pero Arthur Saxon no lo aprendió de ninguno de ellos. El origen del movimiento se remonta a un atleta de fuerza alemán muy poco conocido, cuyo nombre, por el momento, se me escapa.
No obstante, Sandow y Saxon fueron quienes iniciaron la ola de popularidad de este y otros actos de fuerza, una popularidad que hoy en día es mayor que nunca. Debido a que en este levantamiento pueden elevarse pesos muy grandes por encima de la cabeza, el cuerpo debe prepararse primero para soportar la enorme presión descendente que se ejerce sobre él. Los ligamentos y otras uniones musculares fibrosas deben fortalecerse y asentarse firmemente tanto en el hueso como en las inserciones musculares.
El siguiente paso importante es el control del equilibrio.
El tercero consiste en fortalecer el cuerpo en las zonas donde la resistencia es mayor, de modo que nunca exista temor ni peligro de lesión.
Como ya te he indicado, se practican cuatro ejercicios para encargarse de estos factores de suma importancia.Para comenzar, será necesario que prepares un pequeño equipo. Tendrás que construir un soporte como el que se muestra en la ilustración (ver Fig. 2), para que puedas cargar la barra con el peso que necesites. Esto debe hacerse porque el peso que puedes levantar desde el suelo hasta los hombros no es suficiente para proporcionar al cuerpo la capacidad necesaria para resistir la carga que se ejerce sobre él.

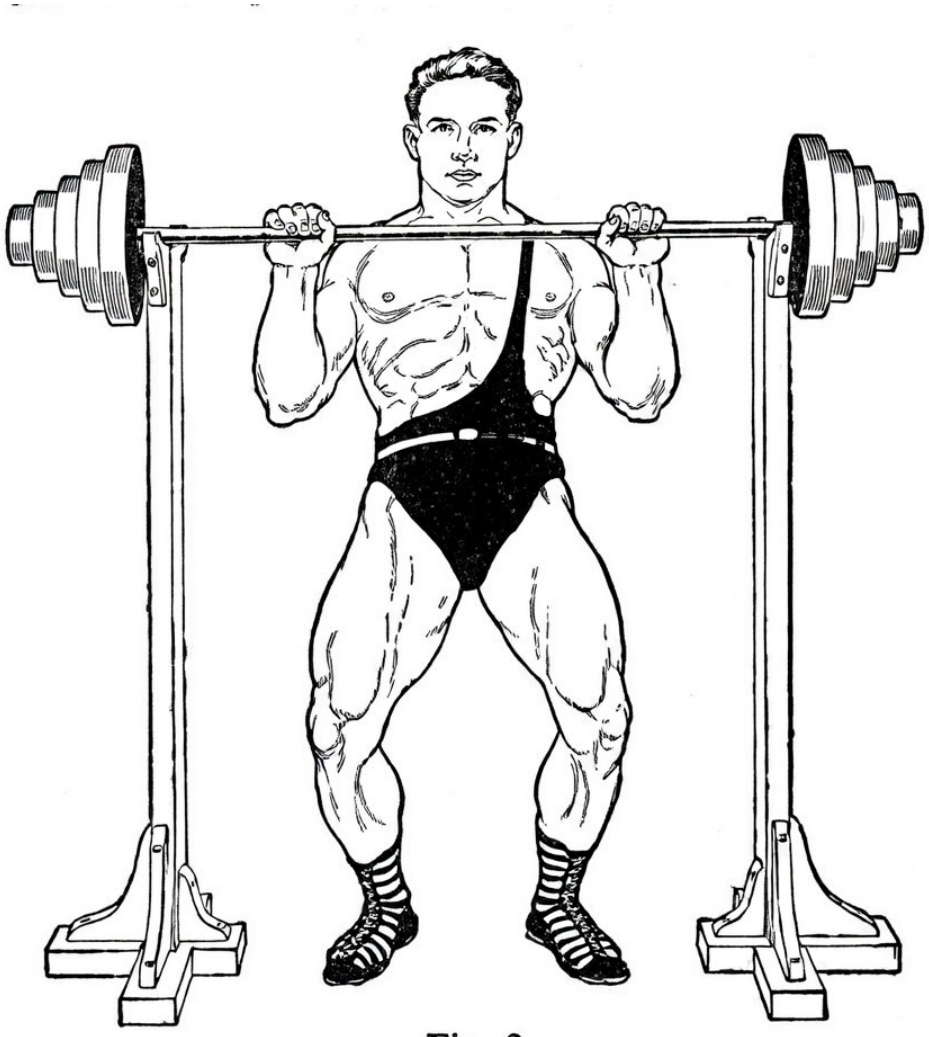


Fig. 2

La altura del soporte debe ser aproximadamente de 3 a 4 pulgadas por debajo de la altura de tus hombros. El objetivo es obligarte a flexionar las rodillas al colocarte debajo de la barra para levantarla del soporte. Esto hace trabajar eficazmente los músculos de las piernas. Debes cargar la barra con unas 75 libras más que tu mejor levantamiento por encima de la cabeza con ambas manos (Two Hands Overhead). Colócate frente al peso y flexiona las rodillas mientras sujetas la barra; luego, al erguirte, levanta la barra del soporte, sosteniéndola a la altura de los hombros, e intenta, con la fuerza de tus brazos, evitar que descanse sobre el pecho.

Hecho esto, mantén el peso en los hombros contando hasta seis; luego vuelve a colocarlo en el soporte y repite la retirada tres o cuatro veces.
A continuación, eleva la barra mediante una polea hasta que quede aproximadamente de 3 a 4 pulgadas por debajo de la altura de tu brazo extendido por encima de la cabeza, estando de pie. El peso debe ser unas 25 libras mayor que el máximo que puedas levantar por encima de la cabeza con una sola mano. En este caso, sujetas la barra con una mano por el centro —que debe estar claramente marcado— e intentas colocarte erguido debajo del peso al levantarlo, como se muestra en la Figura 3.

Si mantienes el brazo perfectamente recto y bloqueado en el codo y el hombro, no tendrás dificultad en elevar el peso las dos o tres pulgadas necesarias para poder colocarte completamente erguido debajo de él. Mantén la posición contando hasta cuatro y luego, flexionando las rodillas, baja suavemente el peso de nuevo al soporte de las cuerdas. La acción de levantamiento en este ejercicio proviene de la fuerza de las piernas, que, al ser más fuertes que los brazos, te enderezarán.

Se produce una magnífica activación muscular en las piernas y en la parte superior del cuerpo, como comprobarás tras dos o tres intentos. El siguiente ejercicio es una progresión del anterior y requiere mayor esfuerzo físico.

Permíteme explicarte primero que, cuando el brazo comienza a separarse del costado durante el (Bent Press) —el momento en que empiezas a levantar para enderezarlo—, se alcanza el punto crítico de este interesante levantamiento. Aquí es donde se pone a prueba tu control del equilibrio y donde los músculos del brazo, la espalda y los hombros entran poderosamente en acción.

El siguiente ejercicio te dará un dominio completo del control del equilibrio y desarrollará y fortalecerá de manera segura todos los músculos necesarios. En este ejercicio te aconsejo que utilices un peso al menos 20 libras menor que el máximo que puedas levantar por encima de la cabeza con una sola mano. Baja el peso hasta la altura que se muestra en la Figura 4. Notarás que es precisamente la altura en la que el ejecutante del (Bent Press) comienza a enderezar el brazo.

Tu objetivo es extender el brazo y elevar el peso por encima de la cabeza desde esta posición, hasta quedar completamente erguido, sosteniendo el peso a la extensión total del brazo. Una vez hecho esto, baja el peso lentamente y desciende de nuevo hasta la posición inicial.
Utiliza solo el peso suficiente para proporcionarte un buen ejercicio, pero nunca te esfuerces hasta el punto de forzar en exceso. Este ejercicio debes practicarlo tres o cuatro veces seguidas.

Nota: La cuerda floja en este caso muestra al atleta empujando el peso hasta la extensión del brazo desde la posición aquí explicada.

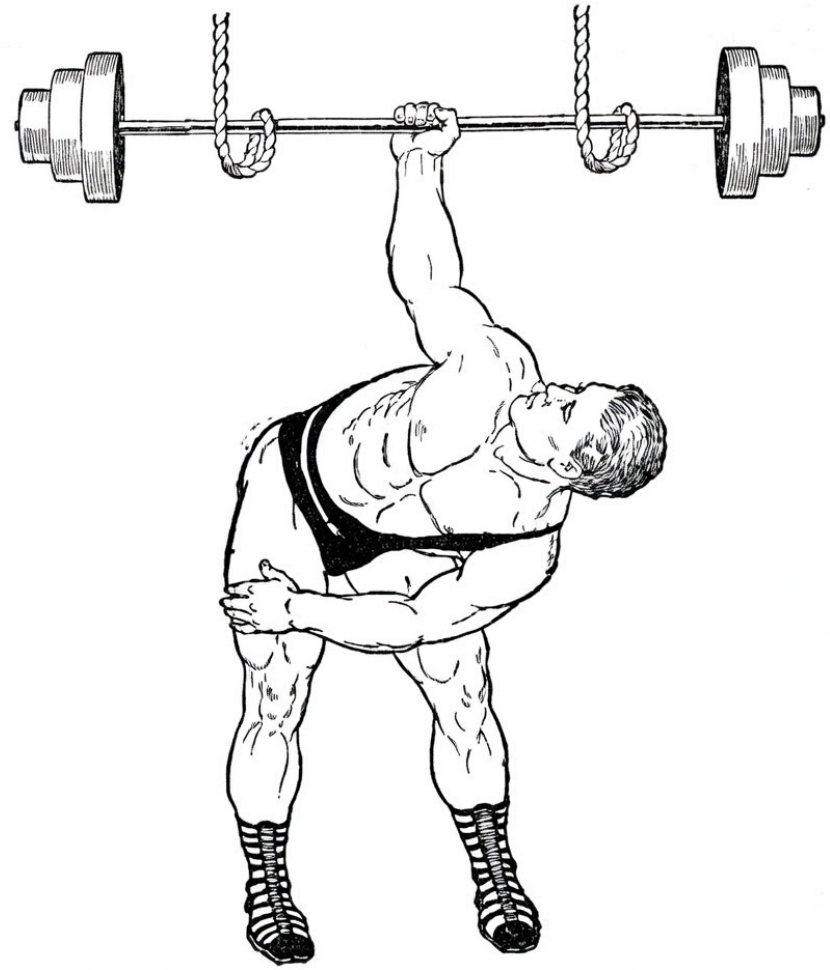


Fig. 4

Encontrarás en este ejercicio un excelente desarrollador de músculos y fuerza, y te convertirá en un poderoso aliado para la prueba. Por encima de todo, los músculos oblicuos externos (external oblique) se desarrollarán enormemente. Estos músculos son de gran importancia para tu condición física general y tu salud corporal, independientemente de la potencia que adquieran para hacerte triunfar en el (Bent Press). Todos los buenos ejecutantes de este movimiento poseen oblicuos externos magníficamente desarrollados. Son los músculos que flanquean parcialmente los lados de la pared abdominal y se extienden sobre el hueso de la cadera hacia la ingle.
El último ejercicio de práctica para esta hazaña también es muy importante, ya que acostumbra al cuerpo a manejar el peso en el punto de inicio, que a menudo es una de las fases más difíciles. De hecho, la forma en que equilibres y controles el peso en este punto suele determinar el éxito o el fracaso en la ejecución.
Carga la barra hasta que sea 40 libras más pesada que tu capacidad para levantar con una sola mano por encima de la cabeza. Llévala al hombro de cualquier manera y equilíbrala sobre la mano, con la parte superior del brazo bien hacia atrás y bajo control, y la barra alineada a nivel del hombro, como se muestra en la Fig. 1, Posición 1. Todo lo que debes hacer es inclinarte ligeramente hacia un lado, como si fueras a realizar el levantamiento. Inclínate lo suficiente hasta sentir una leve tendencia de la parte superior del brazo a separarse del costado; entonces detente y regresa a la posición original. Realiza este movimiento varias veces seguidas.

La mejor forma de abordar todo esto es practicar estos cuatro movimientos en el orden indicado. Hecho esto, descansa un poco y luego practica varias veces la técnica del levantamiento con un peso ligero. Después, realiza un intento con dos tercios de tu mejor marca en el (Bent Press), y una vez cada dos semanas, esfuérzate al máximo para comprobar el progreso que has logrado.

Es una hazaña muy impresionante, y con ella podrás realizar proezas que asombrarán a tus amigos. Por ejemplo, este método es el más fácil para levantar a una persona por encima de la cabeza. Si puedes hacer (Bent Press) con 100 libras con una mano, podrás levantar sin dificultad a alguien que pese entre 125 y 135 libras.

La forma de sujetar para realizar este levantamiento es sencilla. Observa la ilustración (Fig. 5, Posición 1) y verás cómo la persona a ser levantada ha entrelazado sus manos detrás de las rodillas. El ejecutante pasa su brazo de levantamiento entre los brazos del sujeto y su cuerpo, sujetando cerca de la axila del brazo más alejado. La mano que no levanta se coloca directamente detrás de la rodilla más cercana.

Fig. 5, Position 1

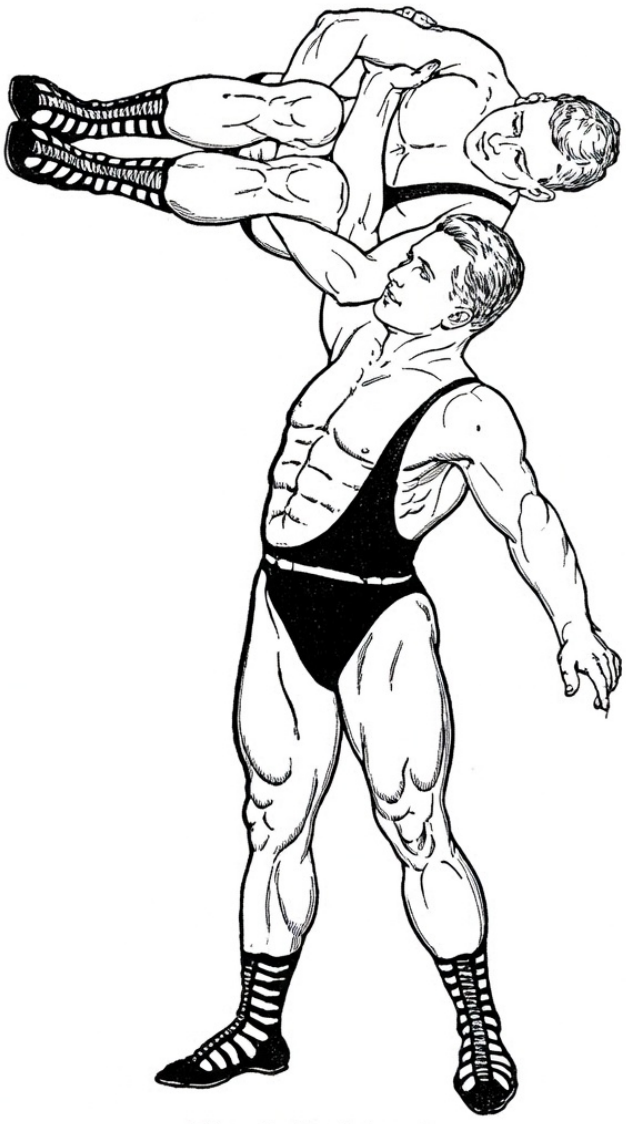


Fig. 5, Position 2

Esto te ayudará a llevarlo hasta el hombro. A la señal de “¡Ya!”, haz que la persona dé un pequeño salto; al mismo tiempo, levanta y gírate debajo de ella mientras sueltas el agarre detrás de su rodilla con la mano que no levanta (ver Fig. 5, Posición 2). Hazlo con rapidez y energía, y te sorprenderá lo fácil que resulta. He enseñado a muchos de mis alumnos, en apenas quince minutos, a levantar a una persona que pesa tanto como ellos, o incluso más.

Una vez que comprendas la técnica, te llenarás de entusiasmo. Se convertirá en tu hazaña favorita. Cuando Arthur Saxon llegó por primera vez a Gran Bretaña para desafiar a Eugene Sandow, pocos creían que pudiera realizar el (Bent Press) con los enormes pesos que afirmaba levantar en cada presentación. A estos incrédulos los silenció rápidamente invitándolos a subir al escenario y probar por sí mismos. Ninguno logró siquiera mover el peso del suelo, y mucho menos elevarlo por encima de la cabeza.

Hubo un hombre que se negó rotundamente a creer en Saxon. Sin embargo, era uno de los mayores atletas de Gran Bretaña y un hombre extraordinariamente fuerte. Se trataba del escocés Donald Dinnie. Él sostenía que Saxon empleaba algún truco y afirmaba repetidamente que era imposible que un hombre levantara 350 libras por encima de la cabeza con una sola mano. También quiso hacer una apuesta, asegurando que Saxon no podría levantar su famosa mancuerna de desafío con una sola mano. Esta mancuerna pesaba alrededor de 250 libras y estaba muy mal equilibrada. Muchos grandes atletas de fuerza habían intentado levantarla, y todos habían fracasado.

Cuando Saxon se presentó en Glasgow, Dinnie lo invitó a su casa, y Saxon aceptó. A su debido tiempo, Dinnie condujo a Arthur al sótano, donde reposaba la famosa mancuerna, y lo invitó a intentar levantarla.

Arthur echó un vistazo a la mancuerna y, para asombro del escocés, comenzó a reunir todas las mancuernas más ligeras que Donald Dinnie tenía alrededor, atándolas al mango de su preciada mancuerna. Sin perder tiempo, Arthur elevó el peso hasta el hombro y, según Dinnie, Arthur Saxon realizó un (Bent Press) con toda aquella carga incómoda hasta la completa extensión del brazo. El peso total superaba ampliamente las 300 libras. Tras presenciar aquella demostración, Dinnie se convirtió en un ferviente admirador y amigo del gran atleta teutón.

Saxon levantó oficialmente 371 libras por encima de la cabeza con una sola mano y, ante testigos fiables, superó con frecuencia esa cifra. En el sótano de la barbería del profesor Zaslay, en Londres, Saxon armó un peso atando discos adicionales a una barra, alcanzando un total de 409 libras. Logró llevarlas hasta la extensión del brazo con un (Bent Press), pero mientras el peso estaba arriba, varias piezas más pequeñas se desprendieron. Posteriormente, el peso restante fue verificado en 389½ libras. Sin embargo, todos los testigos coincidieron en que había levantado las 409 libras completas. El hecho de que mantuviera el peso por encima de la cabeza mientras los discos caían y golpeaban su cuerpo es un testimonio extraordinario de la gran fuerza, confianza y dominio del equilibrio que poseía este hombre.

La manera en que Saxon entrenó y construyó su formidable físico debería ser una lección para todo culturista y aspirante a la gran fuerza. Él afirmaba: “Debes desarrollar primero los órganos, y ellos se encargarán de los músculos”. Lo demuestra en su espectacular levantamiento. El (Bent Press) es un movimiento lento que exige control muscular y una gran resistencia. Saxon poseía tanta resistencia que era prácticamente incansable. Además, sostenía: “La razón por la que hay menos atletas de fuerza exitosos entre los pueblos de habla inglesa es la idea equivocada de que todo lo que deben hacer es levantar pesos pesados”.

George Hackenschmidt también afirmaba que los pueblos de habla inglesa estaban mal informados sobre el entrenamiento con pesos pesados, y para el gran Maxick, los métodos promedio de entrenamiento británicos y estadounidenses eran despreciables.
Thomas Inch y Pullum fueron los profesores más exitosos de Gran Bretaña, y debido a mi propio historial y al vasto número de atletas de fuerza estadounidenses que he formado, considero justo afirmar que he sido uno de los más exitosos en América. Admito, y me enorgullece hacerlo, que debo mucho al contacto que tuve con hombres como Saxon, Hackenschmidt y Maxick, y que, mediante estudio e investigación adicional, mejoré todo lo que aprendí de ellos.
Hablando de Maxick, recuerdo que recientemente me informaron que había realizado un (Bent Press) con más del doble de su propio peso corporal. Es una hazaña impresionante y no tengo motivo para dudar de ella. Su poder físico parece inagotable. Cuando pesaba solo 150 libras, logró oficialmente impulsar con ambas manos por encima de la cabeza el tremendo peso de 322 libras.
La fuerza es algo maravilloso. Es el gran don natural cuya admiración se eleva por encima de toda diferencia de clase, credo o color. Simplemente no puedes evitar admirarla. Me encanta contemplar un cuerpo bien musculado, pero más aún me gusta ver que esos músculos sean de verdadera calidad. Un brazo poderoso debe poseer también un agarre poderoso. No siempre ocurre así, pero un brazo fuerte sin un buen agarre pierde el 50% de su potencia. Thomas Inch poseía uno de los agarres más extraordinarios que jamás haya visto. Sus manos eran tan pequeñas que podía usar un guante de mujer talla 6 y llevar un anillo femenino en cualquiera de sus dedos. Su muñeca medía solo 6 pulgadas. Su notable fuerza de agarre, junto con su brazo poderosamente desarrollado, demuestra que no hay verdad en la vieja creencia de que los hombres de huesos pequeños no pueden tener un agarre fuerte ni desarrollar brazos poderosos.

Uno de los actos de fuerza de agarre más populares consiste en rasgar una guía telefónica en dos mitades. Se sujeta el libro entre ambas manos con los cantos de las páginas hacia arriba (ver Fig. 6). Agarra el libro como se muestra. Desliza las páginas de modo que queden superpuestas entre sí, como en la ilustración, y luego comienza a desgarrar.

Fig. 6

Fig. 7

Al desplazar las páginas reduces la resistencia, ya que en realidad vas rasgando hoja por hoja. Una vez iniciado el desgarro, presiona hacia abajo y hacia afuera sobre el libro, utilizando la rodilla como palanca para ayudar a romperlo. Cuando logras abrir las primeras páginas y “quebrar” el cuerpo del libro, el resto resulta fácil.

Arthur Gay, el famoso atleta de fuerza de Rochester, puede rasgar una guía telefónica comenzando por el lomo y dividirla en cuatro partes. Ottley Coulter también es experto en despedazar guías telefónicas en pequeños fragmentos.
Rasgar una baraja de cartas es un poco más difícil. Las cartas deben sostenerse de manera diferente, con una especie de agarre por encima (overhand grip) (ver Fig. 7). En realidad, se tuercen las cartas hasta partirlas en dos. Albert Treloar ha llegado a rasgar tres barajas a la vez y a arrancar la esquina de una baraja utilizando solo el pulgar y el índice. Estas hazañas requieren verdadera fuerza, pero una vez que dominas la técnica, se vuelven mucho más fáciles. Examina cuidadosamente la ilustración y observa cómo se sujetan las cartas: ahí reside el secreto de todo el truco.
Es excelente practicar estas proezas, ya que ayudan a desarrollar los músculos, fortalecer los tendones y dotar a las fibras musculares de una fuerza auténtica.
En todas las hazañas de fuerza que implican levantar peso —ya sea un objeto inanimado o una persona— las leyes de la mecánica son de gran importancia. Durante mucho tiempo fue una afición mía medir a una persona, comparar su estatura y peso corporal, y predecir cuánto debería ser capaz de lograr en distintas pruebas. Por supuesto, hay muchos individuos con la misma estatura, peso y proporciones musculares, pero la calidad del músculo es diferente. Ninguno ejecutaría una serie de hazañas exactamente igual, pero generalmente podía estimar su capacidad física. Muchos se sorprendían de mis predicciones, simplemente porque su rendimiento estaba a menudo por debajo de lo esperado; sin embargo, tras instruirlos en la ciencia de cada hazaña, rara vez dejaban de demostrar —para su propia satisfacción— que mis cálculos eran correctos.

Recuerdo con interés a un joven muy fuerte que me contó cómo él y sus amigos dudaban de que cierto peso pudiera levantarse desde una posición particularmente difícil. Le pregunté si dudaban porque ninguno de ellos podía hacerlo. Fue lo bastante sincero para admitir que, siendo el más fuerte del grupo, ni siquiera podía salir de esa posición sin peso alguno.

Esta hazaña en particular consiste en adoptar la posición de puente de luchador (Wrestler's Bridge) sosteniendo un peso a la extensión de los brazos. Desde ahí, se debe incorporarse hasta la posición erguida sin dejar de mantener el peso extendido.

Le pregunté: "¿Por qué no puedes hacerlo? El hecho de que dudes no es motivo para creer que sea imposible. Conozco a muchos atletas de fuerza que lo han logrado, incluso con pesos considerables".

Se mostró aún más confundido cuando le expliqué que era más fácil realizar la hazaña con peso que intentar levantarse sin él. Le dije: "Voy a demostrarte que puede hacerse haciéndote levantar ahora mismo con al menos sesenta libras". Lleno de entusiasmo, antes de marcharse ya era capaz de incorporarse con facilidad manejando setenta y cinco libras.

Se trata, pura y simplemente, de una cuestión de palanca. Naturalmente, cuanto más fuerte seas, más lograrás, pero esta prueba revela rápidamente si posees músculos flexibles, elásticos y potentes. Primero debes adoptar la posición de puente de luchador, llevando la cabeza y los talones bien hacia adentro, especialmente los talones, que deben acercarse lo más posible a los glúteos. Coloca el peso detrás de la cabeza y, con las manos, llévalo hacia adelante hasta adoptar la posición ilustrada, con el peso en la posición punteada (ver Fig. 8).

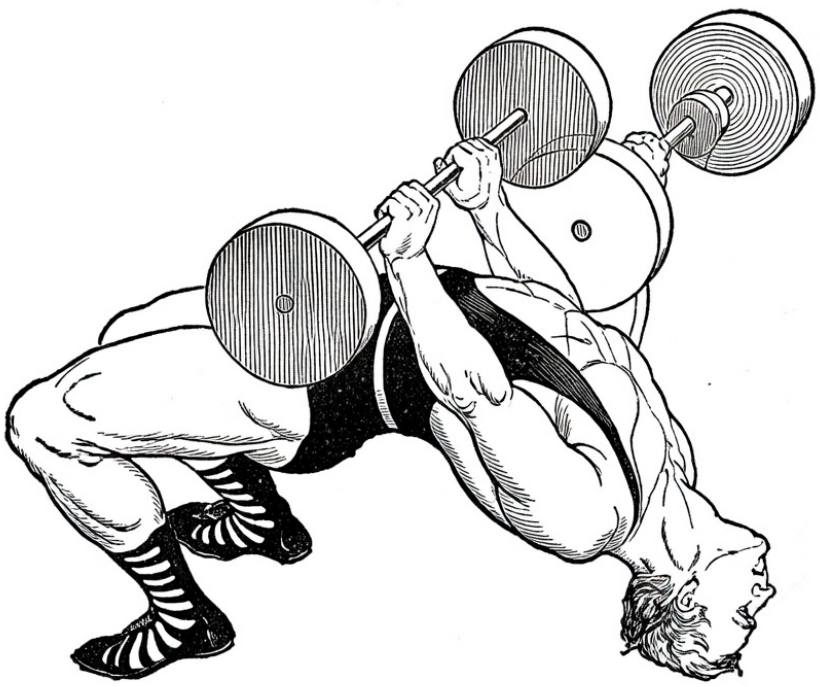


Fig. 8

Desde ahí, comienza a bajar el peso hacia adelante, manteniendo los brazos rectos. A medida que el peso avanza, sentirás una tracción hacia adelante, como si alguien te ayudara a levantarte. En cuanto percibas esa sensación, intenta incorporarte. Descubrirás que es más fácil de lo que imaginas. Será necesario practicar para dominar esa sensación de tracción, pero con perseverancia lo conseguirás. Conviene usar un peso unas 5 libras más pesado en lugar de uno demasiado ligero. El peso ligero inicia el movimiento, pero rara vez proporciona suficiente tracción hacia adelante para permitirte incorporarte completamente; el peso más pesado te ayuda a completar el movimiento. Puede que al principio no logres terminar con el peso completamente extendido por encima de la cabeza, pero al menos superarás la fase más impresionante del ejercicio y finalizarás con el peso en los hombros.

De hecho, Otto Arco realiza esta hazaña equilibrando a su hermano en posición de pino en lugar de usar un peso. Al incorporarse, desciende hasta las rodillas, baja a su hermano hasta los hombros y luego lo eleva hasta la extensión completa una vez que está erguido. En esta hazaña he logrado incorporarme hasta la posición erguida sosteniendo 180 libras, manteniendo el peso a la extensión completa de los brazos durante todo el movimiento. Con la práctica, un hombre plenamente competente debería ser capaz de levantarse desde la posición de puente de luchador (Wrestler's Bridge) con un peso que esté dentro de unas 40 libras de su propio peso corporal. Es una proeza muy espectacular y nunca deja de impresionar al público. He visto al famoso atleta de fuerza Edward Aston incorporarse hasta la posición erguida sosteniendo un bloque de 56 libras en cada mano, lo cual resulta extremadamente difícil. Aston posee músculos extraordinariamente flexibles y poderosos. Es capaz de realizar una voltereta sosteniendo un bloque de 56 libras en cada mano, y también ejecuta, con esos mismos pesos, lo que considero una hazaña notable, aunque no tan espectacular como la anteriormente descrita.

Realiza el "Crab" sosteniendo los bloques de 56 libras en cada mano y se incorpora hasta la posición erguida elevando los pesos junto con su cuerpo. Pruébalo. Sentirás como si estuvieras clavado al suelo y te preguntarás cómo es posible realizar tal hazaña. Pero, como en todo lo demás, la práctica —con la ayuda de los músculos adecuados— lo hará posible.

Ya que estamos en ello, conviene explicar qué músculos intervienen en esta hazaña de incorporarse con peso desde la posición de puente de luchador (Wrestler's Bridge) (ver Fig. 8). Te resultará interesante, pues aclara con mayor precisión lo que quiero decir con "músculos poderosamente flexibles". Cuando adoptas la posición de puente de luchador, los músculos del cuello trabajan intensamente, y al llevar los talones bien hacia los glúteos y elevar el cuerpo, sentirás la contracción de los músculos en la parte posterior de los muslos. Si tienes un abdomen débil, o si eres de esos aficionados al ejercicio que han dado prioridad excesiva al desarrollo abdominal sobre otros grupos musculares, notarás en ambos casos un efecto contraproducente.

En el primer caso, sentirás cómo los músculos se estiran y aparece una sensación de debilidad en el abdomen. En el segundo, los músculos pueden estar tan contraídos debido a una especialización excesiva en ejercicios abdominales, que provocarán una sensación incómoda. En otras palabras, hasta que no se flexibilicen, estos músculos no podrán estirarse lo suficiente para ejecutar correctamente esta hazaña.

Los músculos de la zona lumbar (parte baja de la espalda) se contraen con gran fuerza; de hecho, deben soportar la mayor parte del esfuerzo. Si son flexibles y fuertes, te elevarán, mientras que los músculos de los muslos te impulsarán hacia adelante. En conjunto, el cuello, las piernas, el abdomen y la parte baja de la espalda son las fuerzas activas en este levantamiento. Haz que los músculos del abdomen y de la espalda sean flexibles y fuertes, y dominarás rápidamente esta hazaña. Por los grandes beneficios físicos que aporta, merece la pena practicarla. Te recompensará haciéndote extraordinariamente fuerte en posiciones en las que muchos atletas de fuerza se muestran casi impotentes.

A todo hombre le gusta sentirse capaz de demostrar su fuerza en cualquier lugar. Es algo natural detestar verse superado; por ello, todo aficionado a la fuerza debería conocer las formas más fáciles y eficaces de realizar estas proezas, para mostrar sus capacidades con la mayor ventaja posible.

Conozco a muchos hombres muy fuertes que, por falta de conocimiento, no son capaces de demostrar más del 50% de su verdadera fuerza física. Esto me recuerda el Finger Lift (levantamiento con los dedos). Se trata de una hazaña en la que un hombre puede levantar y transportar más peso con un solo dedo que el que podría levantar del suelo con una sola mano. A primera vista parece imposible, pero no es más que otra manifestación de cómo la naturaleza ha dispuesto los músculos y el agarre para hacerlo posible. En los levantamientos que requieren la fuerza de agarre de toda la mano, la mayoría de los atletas de fuerza cometen el error de envolver el pulgar alrededor de la barra, lo cual en realidad neutraliza el agarre. El pulgar debe permanecer libre, apoyándose sobre la barra en la misma dirección que los dedos. Esto proporciona mayor seguridad al realizar un levantamiento, ya sea con una o con ambas manos.

El Finger Lift (levantamiento con un dedo) siempre resulta popular, ya que permite demostrar con total veracidad que una persona puede levantar más peso con un solo dedo del que otra puede levantar con una o ambas manos.

Sin duda, los mejores hombres del mundo en este tipo de manejo de grandes cargas son Warren L. Travis, A. Nordquest, J. Y. Smith y Ottley R. Coulter. Travis ha levantado pesos enormes con un solo dedo, al igual que Smith. Ottley R. Coulter, cuando pesaba apenas 132 libras en condición natural, superaba a la mayoría de los pesos pesados en levantamientos con el dedo. Sin embargo, tanto él como Travis poseen un profundo conocimiento de la mecánica del cuerpo.

Deben gran parte de su éxito a su comprensión de la palanca muscular y saben exactamente cómo aplicar su fuerza. Los cuatro hombres mencionados son personajes extraordinarios. Travis, hoy cercano a los 60 años, es, sin duda, difícil de igualar en cualquier hazaña de levantamiento con dedos, manos o espalda. Es un magnífico ejemplo de vitalidad.
Smith, cercano a los 70 años, ganó a los 60 el campeonato de hombre fuerte de los Estados de Nueva Inglaterra, en una competición en la que yo mismo actué como juez, superando a muchos jóvenes atletas de fuerza con marcas notables.
Cuando Coulter pesaba solo 132 libras, participó en el torneo de Richard T. Fox celebrado en Brooklyn, Nueva York, para decidir quién era el hombre más fuerte del mundo. Coulter quedó en segundo lugar, solo por detrás de Travis, y superó con facilidad a todos los demás competidores, quienes eran pesos pesados y representaban la élite de la fuerza de sus respectivos países. Hoy, Coulter pesa alrededor de 176 libras y aún conserva unos ligamentos extraordinariamente poderosos, en muchos casos más gruesos que los de la mayoría de los hombres fuertes de gran peso. Los ligamentos fuertes y gruesos compensan fácilmente la falta de tamaño, pero cuando ambas cualidades se combinan —dimensión y potencia—, el resultado es una fuerza suprema.

Fig. 9

Siempre me ha impresionado la calidad versátil de su potencia muscular. Colócalo al lado de los mejores levantadores por encima de la cabeza en una prueba completa de fuerza —que implique esfuerzo físico desde todas las posiciones— y dudo que pueda ser superado dentro de su propio peso corporal. La mayoría de los levantadores de pesas se especializan en tres o cuatro movimientos por encima de la cabeza, lo que parece limitar completamente su desarrollo. En esos pocos levantamientos pueden superar a Ottley R. Coulter, pero cuando se trata de levantar con el dedo, con las manos, con la espalda y las piernas, o en levantamientos con arnés y manejo de objetos voluminosos como barriles y sacos, así como en doblar y torcer hierro, él los superaría con facilidad.

Puede resultarte difícil entender por qué muchos buenos levantadores por encima de la cabeza no destacan en otros tipos de levantamientos. Podrías argumentar que su habilidad queda demostrada por sus excelentes marcas en esos movimientos, y es cierto; pero el hecho es que solo han entrenado esos tres o cuatro ejercicios, y su cuerpo nunca ha sido preparado para soportar las enormes cargas que exigen los levantamientos de espalda o con arnés. Por supuesto, si entrenaran estos últimos, también llegarían a dominarlos.

Doblar hierro requiere una cualidad muy importante: resistencia. Cuando un hombre realiza cualquier levantamiento —excepto el (Bent Press)—, este se completa rápidamente, lo cual ha llevado a la creencia popular de que los levantadores de pesas solo poseen estallidos momentáneos de fuerza. Sin embargo, muchas hazañas de doblado de hierro requieren bastante tiempo para completarse. Si tus músculos carecen de resistencia, te fatigarás antes de terminar, sin importar cuán fuerte seas. Por ello, es una buena idea practicar este tipo de proezas para dotar a los músculos de una resistencia duradera.

Hace algunos años, un hombre fuerte polaco causó gran sensación en los escenarios estadounidenses con sus espectaculares actos de doblado de hierro. Al mismo tiempo, un atleta ruso impresionó al público británico con una actuación similar. Sin embargo, ninguno de ellos era capaz de realizar las hazañas que en su día ejecutó Charles Vanstittart. A mi juicio, fue el mayor de los dobladores de hierro. Su fuerza de agarre era verdaderamente gigantesca. Los tendones de sus muñecas sobresalían como gruesos cables de acero.

Una cosa es segura: si deseas adquirir un agarre inquebrantable, así como muñecas y brazos más gruesos y fuertes, el doblado de hierro te ayudará enormemente. Disfrutarás de esta práctica, que te prepara para una casi innumerable variedad de hazañas. A continuación, explicaré una de las más populares, conocida como scroll bending.

Como prueba inicial, toma una barra plana de hierro de unos 7 pies de largo, 1 pulgada de ancho y ½ pulgada de grosor. Haz una marca a unas 15 o 18 pulgadas de uno de los extremos y envuelve un pañuelo alrededor de ese punto. Luego introduce la parte protegida entre las mandíbulas y sujétala firmemente con los dientes (ver Fig. 10). Sujeta la barra con las manos y tira hacia abajo del extremo largo hasta que forme un ángulo recto. Hecho esto, repite el proceso en el extremo opuesto, asegurándote de que ambos extremos queden doblados en el mismo ángulo.

Coloca uno de los extremos en el suelo y pisa sobre él, como se muestra. Luego coloca el brazo en la posición indicada y comienza a enrollar la barra alrededor del brazo. A continuación, tira de los extremos acercándolos tanto como puedas, envolviendo la barra alrededor del brazo como en la Fig. 12.

Cuando hayas llegado al límite, fuerza ambos extremos para acercarlos lo máximo posible. Para completar la hazaña, tendrás que cambiar el agarre: la mano derecha tomará la punta izquierda y la mano izquierda la derecha. Tira con fuerza, permitiendo que los extremos pasen uno sobre otro, hasta formar un bucle completo en el centro de la barra, como se muestra en la Fig. 13. Con esto completarás el trabajo de enrollado en esta hazaña. Con la práctica, podrás llegar a formar varios bucles en la barra.

Fig. 10

Fig. 11

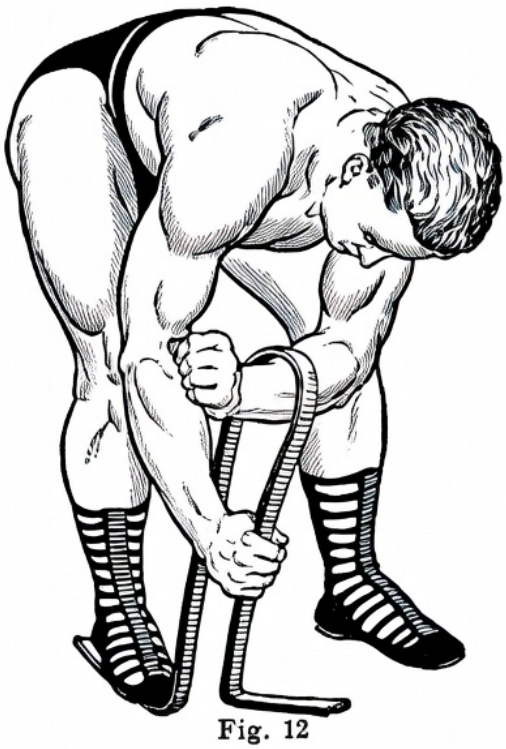


Fig. 12

Otra hazaña espectacular consiste en enrollar una barra de hierro alrededor del brazo. En este ejercicio, pasas el extremo de la barra entre el brazo izquierdo y el cuerpo (ver Fig. 14a). En este caso, el cuerpo actúa como soporte. Dobla la barra alrededor del brazo y continúa enrollándola tanto como sea posible (ver Fig. 14b).

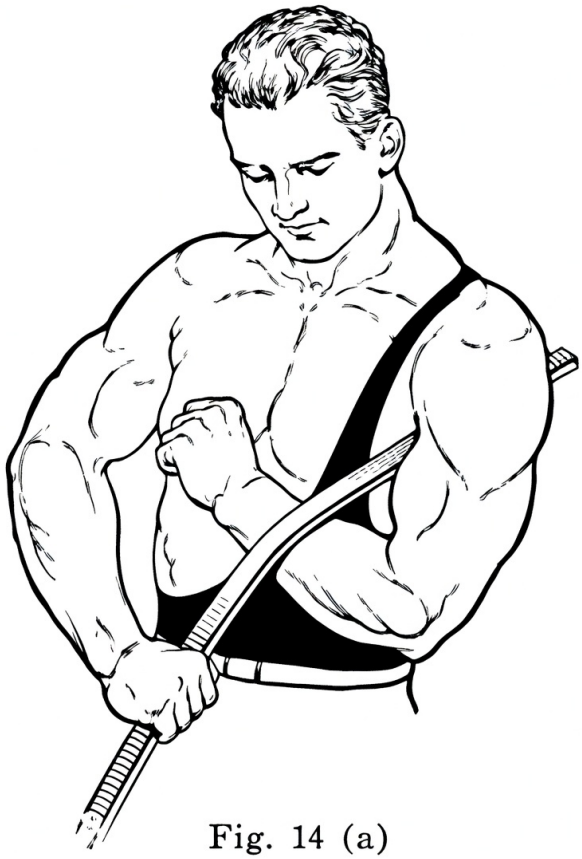


Fig. 14 (a)

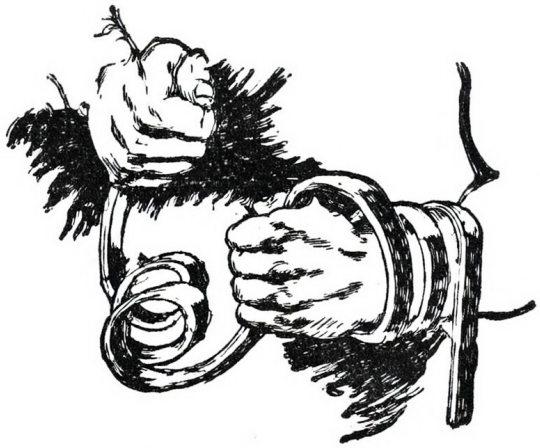


Fig. 14 (b)

A medida que te vuelvas más fuerte, utiliza hierro más pesado. Esto no significa emplear una barra más gruesa manteniendo el mismo ancho que la barra ligera recomendada para la práctica, sino aumentar el ancho junto con el grosor. Esto hace que la ejecución sea un poco más fácil en proporción al aumento del grosor. Es decir, si mantuvieras el mismo ancho (por ejemplo, 1 pulgada) y solo incrementaras el grosor, el salto de dificultad sería demasiado grande en la mayoría de los casos. Además, es el ancho lo que más impresiona a los espectadores, más que el grosor. No solo luce mejor, sino que proporciona mayor superficie de apoyo para aplicar presión.
Hablando de doblado de hierro, recuerdo un incidente ocurrido en Francia hace algunos años, cuando Apollon —el Gigante Francés— se encontraba en la cúspide de su fama. Abría su actuación con una escena de prisión, en la que el convicto intentaba escapar hacia la libertad. Una fila alta de pesadas rejas de hierro lo separaba de su escape; Apollon sujetaba dos de esas barras, las separaba y atravesaba la abertura para presentarse ante el público antes de continuar con su rutina habitual.
Naturalmente, las barras tenían que llevarse cada día al herrero para ser enderezadas. Un día, el aprendiz le dijo al herrero: “Endurezcamos estas barras como broma”, a lo cual el herrero accedió. Cuando Apollon salió a escena esa noche, esperaba que las barras fueran como siempre. Las tomó con las manos, pero para su sorpresa no se movieron. Desde bambalinas, su esposa lo reprendía, creyendo que se trataba de uno de sus momentos de pereza. Apollon luchó con las barras hasta que el sudor le corría a raudales. Finalmente logró separarlas lo suficiente para pasar su cuerpo con gran esfuerzo, pero el esfuerzo había sido tal que no pudo continuar con su actuación esa noche.

Los bromistas se aprovecharon injustamente de Apollon, ya que, en primer lugar, las barras eran tan fuertes que difícilmente otro hombre habría podido realizar la hazaña. Al endurecerlas, convirtieron el acto en algo casi imposible. Sin embargo, aquello demostró la calidad muscular y la resistencia del poderoso francés. La moraleja, si la hay, es clara: “Cuídate de que nadie te juegue una mala pasada”.

Otra hazaña de doblado de hierro que siempre me ha gustado es enrollar una barra alrededor del cuello. Este ejercicio desarrolla una gran fuerza en el cuello, la espalda, los hombros y los brazos. Simplemente colocas una barra redonda de hierro sobre la parte posterior del cuello y, sujetando cada extremo, los acercas hasta que la barra se presione contra el cuello (ver Fig. 15).

Puedes comenzar con una barra larga, de unos 3 pies de longitud y aproximadamente 1 pulgada de diámetro, y a medida que te fortalezcas, utilizar barras más cortas. Cuando seas capaz de enrollar una barra de menos de 18 pulgadas de largo y no menos de 1 pulgada de diámetro alrededor de tu cuello, podrás considerarte bastante fuerte y probablemente sorprenderás a la mayoría de las personas.

No tendrás dificultad en retirarla del cuello: simplemente separa los extremos lo suficiente para deslizarla fuera.

Fig. 15

Podrás doblar una barra de hierro más pesada sobre el cuello que sobre la rodilla. Al tirar de los extremos, asegúrate de que un pie esté adelantado respecto al otro y más estirado; luego inclínate hacia atrás sobre la barra mientras tiras con las manos. Pero, sobre todo, asegúrate de que la barra esté colocada en la base del cuello, casi alineada con los hombros. Esto proporciona un mejor punto de apoyo para concentrar la fuerza de los brazos.

Te sorprenderá gratamente la diferente “sensación” que este ejercicio produce en los músculos de los brazos. De hecho, la mayoría de estas hazañas de doblado implican una acción muscular distinta y, lo más importante, dicha acción no solo es mucho más prolongada, sino que los cambios en la posición del agarre durante la ejecución obligan a los músculos a demostrar su capacidad de fuerza total mediante un trabajo continuo y ondulante. Como mejor ejemplo: el hombre que impulsa un peso hasta la extensión del brazo por encima de la cabeza lo hace con un solo esfuerzo explosivo, y el resto depende de su rapidez para colocarse debajo del peso y extender los brazos. La acción muscular en ese caso se realiza de una sola forma y no cambia. En cambio, al torcer y doblar hierro, los músculos trabajan en toda su extensión, exigiendo una potencia constante desde el inicio hasta el final del movimiento.

La fuerza de agarre involucrada suele ser considerable, razón por la cual todos los “dobladores de hierro” poseen dedos, manos y muñecas poderosos. Invariablemente tienen los antebrazos más desarrollados que cualquier otro atleta de fuerza, y su desarrollo no se limita a estas zonas, sino que influye en todo el cuerpo, especialmente en los hombros.

Es muy fácil para un culturista adaptar su programa de entrenamiento para incluir algo de ejercicio con mancuernas, levantamiento de pesas, equilibrio de manos (hand balancing) y doblado de hierro. Menciono el equilibrio de manos porque el "press up" (pasar de brazos flexionados a brazos extendidos) ha sido siempre un ejercicio y una proeza favorita de casi todos los hombres fuertes que he conocido. Requiere verdadera fuerza. Cuanto mayor sea tu peso corporal, más difícil será y más fuerza exigirá, pero vale la pena practicarlo por el excelente desarrollo que proporciona a los tríceps y los deltoides.

Variar la rutina de entrenamiento convierte la práctica en una serie de hazañas agradables y rompe la monotonía que a veces hace tedioso el ejercicio.

Después del doblado de hierro, considero que romper cadenas es una de las hazañas más populares. Romper cadenas suena muy impresionante, principalmente porque todo el mundo sabe que una cadena debe ser resistente. Romper la cadena sobre los brazos y el pecho es lo más común, además de romperla con las manos. En estas hazañas —y en todas las relacionadas con romper cadenas— el tipo de cadena es fundamental. Nunca se utiliza una cadena con eslabones soldados. Es casi imposible que una persona rompa una cadena con eslabones soldados, a menos que algún eslabón haya sido previamente debilitado con productos químicos, lo cual ya no sería una demostración honesta de fuerza. El ácido puede debilitar incluso el eslabón más fuerte hasta hacerlo romperse como si fuera tiza bajo la presión adecuada. Sin embargo, ningún artista serio debilita tanto la cadena; sabe ajustar su resistencia según su propia fuerza y, mediante la forma en que sujeta la cadena, crea una presión de torsión que concentra el esfuerzo en el eslabón debilitado más que una simple tracción directa.

Pero como aquí nos interesan las hazañas auténticas, en las que cualquiera pueda participar, nos centraremos en ellas.
Para realizar cómodamente hazañas con cadenas sobre el pecho, conviene preparar un pequeño equipo, ya que una cadena por sí sola no ofrece una superficie suficientemente amplia y puede clavarse en la carne. Cuando esto ocurre, se pierde gran parte de la resistencia de expansión del pecho. Para evitarlo, debes confeccionar un cinturón de lona gruesa o cuero que rodee el pecho, uniendo los extremos con material elástico para que el cinturón ceda con la expansión del tórax. Al colocar la cadena, asegúrate de que repose sobre esta protección. Así trabajarás mejor y sin molestias.
La cadena más utilizada es la de eslabones en forma de “S” o eslabones no soldados. Puedes hacer un pequeño gancho o abrir ligeramente el extremo en “S” del eslabón final y engancharlo en otro eslabón cuando la cadena esté bien ajustada alrededor del pecho.
Primero debes tomar una respiración profunda y luego contraer el pecho al exhalar. Cuando el pecho esté lo más reducido posible, engancha la cadena y, a continuación, inhalando profundamente y expandiendo el pecho con fuerza mediante los músculos del pecho y la espalda, rompe la cadena. Lo que realmente sucede, si tienes la fuerza suficiente, es que los eslabones enganchados se abren y se enderezan, provocando que la cadena se desenganche y se separe.
Por supuesto, debes ser cuidadoso al elegir el tamaño de la cadena. No utilices una demasiado fuerte al principio; comienza con una más ligera hasta que tus músculos y tu pecho se acostumbren al ejercicio. Luego, a medida que te fortalezcas y domines la técnica, podrás utilizar cadenas más resistentes.

Este ejercicio resulta muy valioso para fortalecer la caja torácica y desarrollar una mayor capacidad pulmonar. Los músculos del pecho y la espalda responderán de manera muy satisfactoria. Si sabes cómo expandir los músculos dorsales (latissimus dorsi), esos grandes y poderosos músculos que ensanchan los hombros, llegarás a ser muy competente en la rotura de cadenas sobre el pecho.
Como en todo, la práctica hace al maestro, y al practicar regularmente esta hazaña, descubrirás por ti mismo muchas otras variaciones de rotura de cadenas alrededor del pecho.
Para romper una cadena alrededor del bíceps del brazo superior, sigue los mismos principios que en la hazaña anterior. Simplemente colocas la cadena alrededor del brazo extendido y, al flexionar el brazo —es decir, al doblar el codo—, el bíceps se contrae formando una masa dura y redondeada que proporciona la presión necesaria para romper la cadena.
Hubo un excelente atleta inglés llamado Pedly, que era realmente extraordinario rompiendo cadenas. Poseía un pecho magníficamente desarrollado y unos brazos de una forma admirable. Durante años entrenó con el gran Eugene Sandow, pero Pedly era considerablemente más fuerte y superaba a Sandow en cualquier hazaña de fuerza. Pedly tenía la habilidad, al igual que John Marx y Charles Vanstittart, de romper cadenas con las manos. Esta hazaña es muy difícil y requiere mucha práctica, paciencia y fuerza. Existe una forma específica de doblar los eslabones que genera una poderosa palanca sobre el eslabón central, reduciendo la resistencia de la cadena en más de un 50%; luego, aplicando la fuerza del agarre y de los brazos, la cadena se rompe con rapidez.

Sin embargo, explicar este método con detalle en papel resulta demasiado complicado. Por experiencia, sé que incluso al mostrarlo en persona requiere numerosas demostraciones cuidadosas antes de que el alumno logre comprenderlo. Un pequeño error en la colocación arruina todo el proceso, por lo que lamento no poder describir este método con mayor precisión.

John Marx realizaba una hazaña muy impresionante: tensaba un tramo corto de cadena entre dos soportes y, con un golpe de su poderoso puño, la rompía. Fue el único a quien vi repetir con éxito esta proeza. Al golpear una cadena, normalmente se produce un rebote que reduce la fuerza del impacto; pero al tensarla mediante potentes poleas, ese rebote se minimiza, permitiendo que la fuerza del golpe rompa los eslabones.

Eso sí, se necesitan manos extremadamente resistentes. El dedo meñique de la mano derecha de Marx quedó gravemente dañado debido a la práctica de esta espectacular hazaña.

Podría entretenerte durante horas con historias y proezas de fuerza, pero el espacio me obliga a detenerme aquí. No obstante, todos mis alumnos tienen el privilegio de recibir la información necesaria para ejecutar con éxito cualquier hazaña de fuerza que deseen aprender. Muchos aprovechan esta oportunidad, lo cual me complace, pues mantiene vivo su entusiasmo. Para concluir, me gustaría ofrecer el consejo que daban gigantes de la fuerza como Arthur Saxon y John Marx: todo aspirante a la fuerza debe, ante todo, desarrollar sus músculos progresivamente mediante un entrenamiento adecuado, cultivando cada parte del cuerpo hasta lograr un conjunto muscular completo, flexible, fuerte y bien equilibrado.

Solo entonces podrás aplicar tu fuerza con seguridad practicando hazañas de fuerza, lo cual actuará como un poderoso estímulo para seguir desarrollándote y dará a tus músculos una forma magnífica.
La fuerza se convertirá entonces en una cualidad radiante que podrás disfrutar plenamente. Pero un programa de entrenamiento que no abarque todos estos aspectos es, en realidad, incompleto y no podrá convertirte en todo lo que físicamente deseas ser.
Con este libro espero haberte convencido de la solidez de mis enseñanzas e inspirarte a convertirte en uno de mis alumnos. Entonces podré ayudarte a desarrollar todas las maravillas de la perfección física, que te distinguirán siempre como un verdadero hombre de fuerza.

Notas del traductor

Esta es una traducción al español de la obra clásica “Strong Man Stunts Made Easy” (¡Proezas de Forzudo, Hechas Fáciles!) de George F. Jowett, publicada originalmente en 1930 por el Jowett Institute of Physical Culture.

El texto original se encuentra en dominio público. Esta traducción ha sido realizada de forma completamente gratuita y sin fines de lucro, con el objetivo de rescatar y poner al alcance de la comunidad hispanohablante uno de los manuales más prácticos y divertidos del old time strongman.

En este libro, Jowett enseña de manera directa y motivadora cómo realizar feats de fuerza clásicos del escenario y el circo: bent press, levantar personas por encima de la cabeza, romper mazos de cartas o directorios telefónicos, doblar barras de acero, finger lifts y muchos trucos más. Es una joya para quien busca desarrollar fuerza real, agarre poderoso y esa mentalidad de “forzudo” de la era dorada del hierro.

Traducido por: Yndio Hispano
Instagram: @Santiago.matajudíos
Fecha: Abril de 2026

Una invitación a la comunidad:
Muchos de estos libros han permanecido durante décadas disponibles solo en inglés. Si tú también tienes acceso a algún clásico del physical culture o del strongman que te gustaría ver en español, ¡anímate a traducirlo! El conocimiento antiguo del hierro es demasiado valioso como para que quede guardado. Entre todos podemos construir una biblioteca hispana sólida de entrenamiento auténtico y efectivo. Si traduces algún libro, avísame y con gusto lo difundiré.

¡Arriba León Ibérico!